

Percezione in movimento – Senso della posizione: Giochi estensivi – Okonomiyaki

Obiettivi di apprendimento: Percezione corporea (tocco con diversi livelli di pressione, movimenti e direzioni)



Storia: preparazione di un'omelette giapponese

I bambini formano delle coppie: un cuoco e un'omelette. L'omelette si mette a terra in posizione prona.

1. Oliare la padella: massaggiare la schiena esercitando una lieve pressione.
2. Sminuzzare gli ingredienti: con il lato della mano dalla parte del mignolo, tagliare o tritare gli ingredienti sulla schiena del compagno. Eventualmente elencarli: cipolle, porri, funghi ecc.
3. Sbattere le uova e rimestare: con i mignoli picchiare sul dorso e con la mano aperta massaggiare (rompere le uova), quindi rimestare eseguendo il movimento corrispettivo sulla schiena.
4. Unire gli ingredienti alle uova e mischiare: massaggiare tutta la schiena esercitando una forte pressione.
5. Versare l'omelette nella padella: sfregare le mani finché diventano calde e posarle sul dorso del bambino.
6. Invertire i ruoli.

Osservazione: il massaggio può essere esteso alle braccia e alle gambe.

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO